



12

# Comment satisfaire nos besoins en aliments ?

Fiche documentaire 1

## DOC 1. La boucherie des Quatre saisons à Loudéac (Côtes-d'Armor)

### La boucherie des copains

Nous nous sommes connus en travaillant ensemble dans une grande surface de Plérin. Pendant trois ans on a eu le temps de se créer une belle amitié. Ensuite chacun est allé de son côté pour travailler bien souvent chez des artisans. Mais on ne s'est jamais perdu de vue, avec toujours le même plaisir de se retrouver. L'occasion de ce magasin en vente est une opportunité que l'on a voulu saisir. D'autant que notre démarche est à peu près la même que les précédents propriétaires ». Les anciens responsables de « Saveurs des quatre saisons » étaient légumiers, éleveurs et autres ; les nouveaux sont tous bouchers, charcutiers et traiteurs de métier. Avec une solide expérience qui plus : Gilles Garnier, de Saint-Brieuc, a 30 ans de métier,

Bertrand Le Blay, de Plédran, a 24 ans de métier et Ronan Le Nédélec, de Saint-Brieuc, a 20 ans de métier. Tous quadragénaires, ils ont décidé qu'il était temps de se lancer dans une aventure commune.

### Les producteurs locaux seront privilégiés

Des années d'expériences autant dans les grandes surfaces que chez les petits artisans leur permettent de proposer d'excellents produits et des promotions régulièrement renouvelées. Tout en restant fidèles à un cahier des charges très précis. « Par exemple la viande de porc est issue d'élevages qui ne sont pas soignés par des antibiotiques, mais à l'huile essentielle et on y ajoute aucun colorant. » La viande bovine vient d'élevages situés dans un rayon de 50 km sur la région.



« Que des élevages bretons sélectionnés avec soin à partir de plusieurs années d'expérience. Et nous travaillons en totale intelligence avec les éleveurs en respectant un prix de revient qui soit viable pour eux. Nous ne travaillons pas dans la négociation. Par contre nous cherchons un prix raisonnable en réduisant les intermédiaires. » Les éleveurs locaux seront privilégiés : porc de Saint-Caradec, bœuf de Merdrignac, agneau de Saint-Mayeux et volailles 100 % bretonnes.

Article publié dans le journal *Le Télégramme*, le 3 décembre 2016. [www.letelegramme.fr](http://www.letelegramme.fr)

## DOC 2. « Manger local »

**Manger local**  
ce n'est pas banal !

VENDÉE  
LE DÉPARTEMENT

Producteur vendéen  
Mickaël Auneau  
La Copechagnière

Ce poulet, vous savez d'où il vient !  
[www.mangerlocal.vendee.fr](http://www.mangerlocal.vendee.fr)

## DOC 3. Bon pour ta santé et la planète !

LA VIE DE LA RÉDOUC - LES JOURNALISTES PRÉPARENT LE REPAS  
AUJOURD'HUI, C'EST MOI LE CHEF - CUISINIER  
TU N'AVAS PAS BESOIN DE M'ÉCARTER

IL Y A 58 ANS  
En 1960, les journalistes René Lemaire et Jean Bourcier lancent la culture biologique en France. Son principe : éviter l'utilisation de produits chimiques dans les champs, les élevages, les usines pour l'agriculture Nature à France en 1984.

LE SAIS-TU ?  
Du 1960 à aujourd'hui, les consommateurs ont découvert de nouvelles saveurs de fruits, légumes, épices, céréales, produits laitiers, viande, poisson, miel, huile... Avec ces produits, ils ont découvert de nouvelles saveurs et découvertes. Pour en savoir plus : [www.monquotidien.fr](http://www.monquotidien.fr)

On en apprend tous les jours !

Alimentation

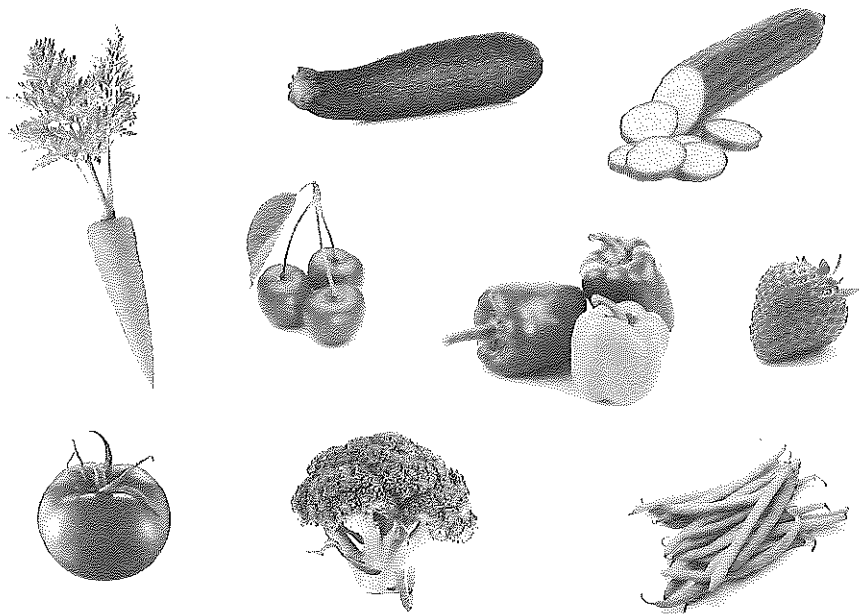
**Bien manger : bon pour ta santé, bon pour ta planète !**

70% des Français consomment des produits bio au moins une fois par mois.

**12**

# Comment satisfaire nos besoins en aliments ?

## DOC 4. Pourquoi manger des fruits et légumes de saison ?

**GOUT****BIENFAITS****PRIX****BESOINS NUTRITIONNELS****LIMITER LES PESTICIDES****ENVIRONNEMENT****PRODUCTEURS LOCAUX****VARIER L'ALIMENTATION**

## Pourquoi manger des fruits et légumes de saison locaux ?

### Parce qu'ils ont plus de goût

Les fruits et légumes qui mûrissent au soleil sont plus savoureux que ceux qui mûrissent dans la soute d'un avion ou d'un bateau.

### Parce que c'est économique

Les produits locaux de saison sont bien souvent moins chers, parce que le producteur est à proximité (moins de transport) et vendus au moment où ils sont disponibles abondamment, en pleine saison.

### Parce que c'est meilleur pour la santé

Manger des produits locaux permet de s'assurer de la fraîcheur et de la qualité des produits.

Les nutriments contenus dans les fruits et légumes se détériorent au bout de 2 à 3 jours après la récolte, donc si le trajet dure quelques jours en bateau ou en camion, imaginez... Et les études prouvent que les nutriments se dégradent moins si la nourriture n'est pas transportée sur une longue distance ou stockée durant un long moment.

Les fruits et les légumes de saison sont adaptés à nos besoins en nutriments, vitamines et minéraux au moment où nous en avons le plus besoin. En hiver, au moment où notre système immunitaire a besoin d'être renforcé, c'est la saison des légumes riches en minéraux comme les endives, les carottes ou les poireaux. En été, lorsque notre organisme a besoin d'être plus hydraté, les fruits d'été sont gorgés d'eau comme les tomates, les fruits rouges, les courgettes.

### Parce qu'ils sont souvent moins traités

Des additifs sont souvent ajoutés aux fruits et légumes qui viennent de l'étranger, pour une meilleure conservation.

### Parce que c'est écologique

Les fruits et légumes hors saison sont souvent transportés par avion, par camion ou par bateau, réfrigérés pour qu'ils ne pourrissent pas. Ils ont donc besoin de beaucoup d'énergie. En outre, les produits importés sont souvent sur-emballés.

Il arrive que des fruits et légumes importés ne supportent pas le voyage, et sont jetés dès leur arrivée.

Contribuons à diminuer l'énergie utilisée pour produire et transporter nos fruits et légumes, et diminuer nos déchets. Nous participons ainsi à réduire l'impact de l'agriculture sur le climat.

### Parce que c'est solidaire

Garantir l'autonomie alimentaire, préserver les terres nourricières et l'activité des producteurs près de chez nous, pour sauvegarder la biodiversité agricole et la spécificité des terroirs, encourager l'économie locale et créer des emplois qui ont du sens, et participer à une répartition équitable des richesses.

### Parce que cela permet de varier

Cela évite de manger toute l'année les mêmes fruits et légumes. Il est important de garder une alimentation variée.

<https://www.ledrivedelaferme.fr>